

Notranja disciplina in motivacija

Temelja za preprečevanje in zdravljenje zasvojenosti

✍ Bogdan Polajner

Če je notranja disciplina zdrava, omogoča človeku svobodo za posvečanje smiselnim in nujnim opravilom. Omamljanje pa ni niti smiselno niti nujno opravilo, zato sta zasvojenost in notranja disciplina diametralno nasprotni. Notranja disciplina človekovo svobodo omogoča, predajanje raznim omamam pa jo ogroža.

Zasvojenost

Zasvojenost je v človeku nova, umetno pridobljena in škodljiva biološka potreba, npr. po alkoholu ali po drugih sredstvih za omamo zavesti (Ramovš: 2007 in 2012). V zasvojenost lahko zapade vsak, ki se s premalo samoomejevanja vdaja omamljanju. Zato je nastanek zasvojenosti izvorno povezan tudi s pomanjkanjem zdrave notranje discipline. Če je notranja disciplina zdrava, človeku omogoča svobodo za posvečanje smiselnim in nujnim opravilom. Omamljanje pa ni niti smiselno niti nujno opravilo, zato sta zasvojenost in notranja disciplina diametralno nasprotni. Notranja disciplina človekovo svobodo omogoča, predajanje raznim omamam pa jo ogroža.

“ Če človek nima ljubezni, nima za kaj živeti; če je srce prazno, se notranja disciplina sprevrže v tiranski ‘deloholizem’, tako značilen za notranje prazne in jezne abstinate. ”

Pomanjkanje notranje discipline seveda ni edini vzrok za nastanek zasvojenosti. Različne stroke govorijo o številnih ‘rizičnih dejavnikih’. Ko-



Foto: Nataša Pzdir

oyman (1993) – posvečal se je predvsem zdravljenju zasvojenih z drogami – opredeljuje zasvojenost kot peti začarani krog, ki nastane kot posledica interakcije osnovnih štirih začaranih krogov: uživanja omamnih sredstev, osebnostnega, družinskega in družbenega začaranega kroga (slika 1).

Številni adiktologi (Arterburn: 2003, Cancrini: 1981, Picchi: 1990 in 1995, Kooyman: 1993) poudarjajo tudi druge dejavnike tveganja: občutek psihološkega ‘neobstoja’ (npr. odnosno in vzgojno zapuščeni otroci), temeljno nezaupanje v ljudi, nezmožnost za zadovoljevanje bazičnih potreb (zlasti

potrebe po ljubezni) in nezmožnost, da človek v stiski prosi za pomoč itd.

Pomanjkanje notranje discipline in nastanek zasvojenosti

Oseba, ki se pogosto vdaja določeni omami (in kasneje postane zasvojena), deluje v nasprotju z notranjo disciplino. Bodoča zasvojena oseba notranje discipline ne razume kot pozitivne in zdrave življenjske nuje, pač pa jo doživlja kot omejevanje življenja. Ker napačno pričakuje, da bo z omamo ujela več življenja, omamljanje ponavlja. Podobno kot pri stalno ponavljajočem se izvirnem grehu, kjer bi človek rad sam spoznal, kaj mu življenje prinaša – zato tudi stalno greši (Špidlik, Rupnik: 2002).

Pri zapadanju v zasvojenost gre za isti paradoks: bolj ko se posameznik želi otresti notranje discipline, samoomejitev ter rutine, bolj zapada prav v to, česar se želi rešiti. Izguba notranje discipline vodi preko začasne razpuščenosti v suženjstvo zasvojenosti. Želja po 'imeti več od življenja' se izkaže za kačo v raj: pričakovani (umetni) raj prinese pekel.

Vloga notranje discipline pri reševanju iz zasvojenosti

Pri zasvojencih notranjo disciplino zamenja notranja prisila. Zato mora vsak pridobiti notranjo disciplino, da bi se rešil iz zasvojenosti. Nekateri zasvojenci (večinoma odrasli) si morajo notranjo disciplino pridobiti ponovno, nekateri (večinoma mladi) pa notranje discipline ne obnavljajo, saj je sploh nikoli niso imeli. Taki se notranje discipline učijo prvič – v strokovnem jeziku bi rekli, da pri njih ne gre za socialno rehabilitacijo (Polajner: 1998), pač pa šele za rehabilitacijo.

Sprva se (kot otroci) tudi zasvojeni ljudje upirajo vzpostavljanju notranje discipline. Radi bi se otresli le zasvojenosti, ne pa svoje 'droge'. Večina zasvojenih zato trmasto ponavlja zgolj delne poskuse rešitve iz zasvojenosti, dokler ne pridobijo zmotnega prepričanja, da

so nerešljivi oz. 'kronični'. Poslužujejo se različnih vrst detoksikacije, ne da bi se iz zasvojenosti kadar koli skušali rešiti celostno. Vedejo se, kot da bi se zapornik lahko iz zavora rešil le delno – z eno nogo bi ostal v zaporu, hkrati pa bi svobodno tekal naokoli. To pa ni možno niti telesno niti duševno. Zato se mora zasvojena oseba – če se je odločila za resen poskus osvoboditve iz svoje zasvojenosti – zdraviti celostno. Svoje zasvojenosti se mora osvoboditi z vseh štirih osnovnih vidikov (Kooymann: 1993).

Z duhovnega vidika pa niti to ni dovolj, saj se mora človek rešiti tudi z vidika duhovne razsežnosti zasvojenosti. Nujen je npr. proces sprave in odpuščanja, sprostitev imanentne ljubezni in prejem milosti 'odvzetja' zasvojenosti. Adiktologija danes dela veliko napako, saj teh vidikov ne vključuje dovolj v svoje preventivne, terapevtske in rehabilitacijske prakse ter s tem zelo skrči spekter ukrepov.

Reševanje iz zasvojenosti in notranja disciplina v luči univerzalnih duhovnih prisposodob

Pri reševanju iz zasvojenosti se kažejo podobne zakonitosti kot pri človekovem duhovnem osvobajanju. Sveto pismo ponuja bogastvo simbolike, npr. v knjigi Eksodus in v Novi zavezi.



Slika 1: Zasvojenost kot posledica delovanja štirih 'začaranih krogov'

Beg iz egiptovske dežele in prehod skozi morje

Zasvojenca njegovo 'suženjstvo v egiptovski deželi' postopoma sili v iskanje rešitve in v hrepenenje po ponovni notranji svobodi.

Odločitev in sam odhod Izraelcev iz egiptovske dežele se kmalu sprevržeta v beg. Simbolika je zelo bogata: najprej kaže na premoč Egipčanov in na beg kot na edino realno obliko izhoda iz tega stanja. Podobno se zasvojenec sprva ni zmožen boriti proti veliko močnejši zasvojenosti, pač pa lahko iz zasvojenosti najprej le nekoliko 'zbeži'. Razvojna faza 'bega' se v različnih vidikih odraža v zgodnejših fazah reševanja iz zasvojenosti. Zasvojenec bi 'zbežal', saj še ni dovolj okrepljen za načelni 'spoprijem' z zasvojenostjo kot tako in z njeno 'številno vojsko'. V tem je duhovni smisel raznih substitucijskih programov in drugih kompenzacij za 'primarne droge': če predstavljajo zgolj začasno pomoč, so sestavni del reševanja iz zasvojenosti, saj omogočajo prehod od glavne 'droge' v njene manj nevarne nadomestke. Tako omogočijo preživetje do časa, ko bo zasvojenec končno sposoben celostnega spoprijema z zasvojenostjo.

Obljuba 'dežele, kjer se cedita med in mleko', je za zasvojeno osebo vizija dejansko možne ponovne notranje svobode in možnost trajnega dobre-

ga počutja, brez abstinencijskih kriz in brez stalnega trpljenja ob nenehni skušnjavi, da bi ponovno posegel po svoji 'drogi'. Žal številnim zasvojenecem manjka tisti njihov 'Mojzes', ki bi jim tako prepričljivo posredoval realno možno notranjo osvoboditev, da bi ji dejansko sledili. Velikokrat celo napačna strokovna sporočila nimajo vloge motivatorja in voditelja 'Mojzesa', pač pa imajo prej vlogo 'faraonovih vojščakov', ki zadržujejo sužnje v ujetništvu. To je npr. napačno razumljena strokovna opredelitev, da je zasvojenost neozdravljiva kronična bolezen, kjer pravzaprav ni upanja na dokončno rešitev, pač pa lahko zasvojenec v svojem življenju računa zgolj na menjačo se obdobja občasne treznosti in nujno sledečih recidivov. Nasprotno temu se vse bolj uveljavlja strokovno spoznanje, da zasvojenost pravzaprav sploh ni bolezen, pač pa motnja (Koyman: 1993). Ena bistvenih razlik med kronično neozdravljivo boleznijo in motnjo je, da je pri motnji možna dosmrtna odprava simptomov.

Končno je za začetek prave osvoboditve iz zasvojenosti prej ali slej potrebna odprava 'zunanjega simptoma'. Gre za največji strah (pred prekinitvijo z 'drogo' in pred streznitvijo) ter za prepričanje zasvojenec, da je kaj takega tako fizično nemogoče kot razprtje morja.

Pot skozi puščavo

V hoji skozi puščavo zaradi slabih življenjskih razmer od človeka odpade vse, kar potrebuje le navidezno, pravzaprav ga le bremeni in odvrta od življenjskega bistva. Hoja skozi puščavo ima bogato simboliko: 'puščava' je stanje pomanjkanja, katere smisel je v tem, da povzroči čiščenje 'neurejenih navezanosti' – v adiktološkem jeziku bi rekli, da puščava predstavlja 'detoksikacijo'. Človek se v 'puščavi', na svoji 'via purgativi', čisti vsega strupenega v telesu, duševnosti in odnosih: osvobaja se svojih lažnih bogov (droge, alkohola ...), ki ga v resnici ne morejo zadovoljiti. Prav tako se osvobaja raznih razvad, slabih nagnjenj, nerganja ipd. In obratno: navaja se na notranjo disciplino, usvaja zdrave navade in spretnosti.

Simbolika 'puščave' nas opozarja tudi na pomembno omejitev. V puščavi je možno preživeti, ni pa možno trajno življenje. Prej ali slej je treba iz puščave oditi. Na trpečo pot skozi puščavo se je smiselno podati zgolj zaradi cilja, ki je na drugi strani puščave. Puščava je le pripomoček, metoda in ne cilj sam po sebi. Kakor vsakega trpečega človeka tudi zasvojenec o sebi zanima, kaj bo 'po'; kaj bo na oni strani trpljenja. Brez tistega 'po' je trpljenje in potrpljenje samo zase nesmiselno. Puščava naj ne očisti (detoksicira) zgolj strupov v človeku, pač pa naj v človeku očisti predvsem njegovo vizijo življenja – kdo je in za kaj mu je sploh vredno živeti. Šele takšen – strokovno bi rekli: individualiziran – človek je zmožen doživljati življenje več kot zgolj funkcioniranje, šele tak najde smisel trpljenja in šele tak človek ima pogoje za doživljanje sreče.

Vstop v obljubljeni deželo

Ne le detoksicirana, pač pa le celostno rehabilitirana in individualizirana (bivša zasvojenec) oseba lahko najde svojo 'obljubljeni deželo', kjer je zlahka trezna in se obenem dobro počuti.

Brez takega jasnega spoznanja, ki ga je lahko dosegla le v 'puščavi', zasvojenec opravi zgolj detoksikacijo strupov in meni, da je s tem že rešena. Zato se s tako osebo nujno zgodi kakor s počiščeno hišo, ki je po očiščenju ostala prazna (Mt 12,43–45). 'Višji poseg' je hišo sicer očistil njenih demonov (zasvojenosti, sebičnosti, nevere ...), vendar je hiša prav zato, ker je ostala prazna, omogočila vrnitev demonov, tako da je bilo nazadnje še huje, kot je bilo prej (npr. številni recidivisti obupajo in storijo samomor).

To je pomembno duhovno sporočilo tako za reševanje iz zasvojenosti kakor tudi za notranjo disciplino. Kot za osvoboditev iz zasvojenosti ne zadošča zgolj detoksikacija, tako za ohranjanje treznosti ne zadošča zgolj notranja disciplina. Oboje – detoksikacija in notranja disciplina – je le sredstvo. 'Hiša' potrebuje še vsebino, in to tako, da bo v hiši prijetno bivati. Le če bo hiša polna stanovalcev in življenja

(ne pa raznih preokupacij in drugih nadomestkov za 'droge'), se demoni ne bodo imeli kam vrniti. To je zlasti važno v današnjih časih, ko prav 'bivanjska praznina' postaja eden glavnih vzrokov za zasvojenosti. Če človek nima ljubezni, nima za kaj živeti; če je srce prazno, se notranja disciplina sprevrže v tiranski 'deloholizem', tako značilen za notranje prazne in jezne abstinate. In egiptovska sužnost se zgolj zamenja za babilonsko ...

Za dokončno osvoboditev iz zasvojenosti zato zgolj strokovna pomoč ne more zadoščati. Človek se ne more rešiti sam in tudi ne zgolj s strokovno pomočjo, če ne deluje tudi milost – kakor koli že si to razlagamo. Skrite milosti so potrebne že ves čas: od odločitve za rešitev, preko puščave, pa vse do vstopa v obljubljeni deželo. Pri rešitvi iz zasvojenosti pa končno skupno milost spoznamo po tem, da je v srcu streznjene osebe zopet (ali prvič) ljubezen. Katera stroka in katera terapevtska metoda je zasvojenec dala ljubezen? Nobena! Strokovna pomoč lahko človeku zgolj pomaga, da ljubezen v sebi sprosti. Nikoli pa iz stroke ali iz terapevta ne izhaja ljubezen kot taka. Po sv. Pavlu bi lahko parafrazirali: kaj ti bo detoksikacija, treznost in notranja svoboda, če nimaš ljubezni? Da pa bi bil ljubeč, lahko človek le prosi ... ■

Viri

- Arterburn, Stephen (2003): *Addicted to "Love" – Understanding Dependencies of the Heart: Romance, Relationships and Sex*. California: Ragal Books, Ventura.
- Cancrini, Luigi (1981): *Psicologia della famiglia*. Bari: Edizioni Laterza.
- Picchi, Mario (1990): *Vincere la Droga*. Piemonte.
- Picchi, Mario (1995): *Projekt Človek*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Polajner, Bogdan (1998): *Vrednote zasvojenih z drogami in okviru psihološke obravnave "Projekt Človek"*. Doktorska disertacija. Ljubljana: Univerza v Ljubljani, Filozofska fakulteta, Oddelek za psihologijo.
- Ramovš, Jože; Ramovš, Ksenija (2007): *Pitje mladim: raziskava o pitju alkohola med mladimi v luči antropoloških spoznanj o omamah in zasvojenosti*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Ramovš, Jože (2012): *Starajmo se trezno*. Ljubljana: Inštitut Antona Trstenjaka.
- Sveto Pismo* (1991). Ljubljana: ČGP Delo.
- Špidlik, Tomáš; Rupnik, Marko Ivan (2002): *Pričevanje svetih ikon*. Koper: Ognjišče.